



LO QUE NOS DIFERENCIA



¿SABÍAS QUE...?

En IRCO, todos los días más Sostenibles. Todos los días, PAN ECO.

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:
Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera

CONSEJOS SALUDABLES

¡Bienvenidos de nuevo! Desde IRCO esperamos que hayas disfrutado del verano y cargado las pilas. Aprovecha y comparte con tus compañeros todas las actividades y comidas que has descubierto estos meses.

a En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

IRCO SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Tornillos con tomate y champiñón
Bocaditos de rosada
Fruta en conserva

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Crema mediterránea
con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla
Albóndigas a la santanderina
carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz con tomate
Tortilla de CEBOLLA ECO y champiñón

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas de la huerta con ZANAHORIA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Filete de merluza orly
rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Sopa de ave con fideos
Muslo de pollo asado con JUDIAS VERDES ECO
al horno

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa
Crema de guisantes y manzana
Pizza de atún
con tomate y queso

Ensalada variada
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Paella valenciana
con pollo
Fruta y helado

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Espaguetis toscana
con tomate, calabacín y puerro
Tortilla de calabacín

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de ave con fideos
Solomillo de pollo empanado

Lechuga, tomate, lombarda, maíz
Garbanzos campesinos con CEBOLLA ECO
con patata, cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla francesa con loncha de queso

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Macarrones salteados con pollo
con tomate
Fruta y helado

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Arroz al horno
con costilla de cerdo, embutido y garbanzos
Pescado de nuestras Lonjas rebozado casero

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Potaje de alubias con ZANAHORIA ECO
Muslo de pollo a las hierbas provenzales
al horno

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Vichyssoise con picatostes caseros
crema de patata y puerro
Hamburguesa de coliflor y queso con maíz salteado
al horno

Ensalada de MACARRONES ECO
con tomate, cebolla, zanahoria, maíz y olivas
Delicias de calamar

Lechuga, hoja de roble, tomate, maíz, olivas
Garbanzos a la jardinera
con cebolla, zanahoria, calabacín y pimienta
Tortilla española
con patata y cebolla

Lechuga, tomate, zanahoria, olivas
Arrois de otoño con setas y CALABAZA ECO
con cebolla, zanahoria y puerro
Filete de merluza a la riojana
con tomate, zanahoria, perejil y ajo

Puré de verduras y pescado blanco al papillote.

CENA: Espinacas rehogadas y tortilla de pimientos. Fruta

CENA: Hervido valenciano y fajitas de verduras. Fruta

CENA: Sopa de fideos y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

CENA: Ensalada pipirrana y muslo de pollo a las finas hierbas. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Guisantes salteados y tortilla francesa. Fruta

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

CENA: Sopa juliana y lomo rustido. Fruta

CENA: Ensalada mixta y magro con ajetes. Fruta

CENA: Brócoli gratinado y pescado blanco a la plancha. Fruta

CENA: Parrillada de verduras y tortilla paisana. Fruta

CENA: Sémola y sepia con ajo y perejil. Fruta

CENA: Judías verdes salteadas y pechuga de pavo asado. Fruta

CENA: Menestra de verduras y pescado azul al caldo corto. Fruta

CENA: Escalivada y muslo de pollo al horno. Fruta

CENA: Brocheta de verduras y revuelto de calabacín. Fruta

CENA: Ensalada verde y filete de ternera a la plancha. Fruta

CENA: Puré de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Festiu

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Cargols amb tomaca i xampinyó
Mossets de rosada
Fruita en conserva

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Crema mediterrània amb carabasseta, porro, safanòria i ceba
Mandonguilles a la santanderina
carn de porc al forn amb salsa de zafanòria i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs amb tomaca
Truita de CEBA ECO i xampinyó
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Llenties de l'horta amb SAFANÒRIA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Filet d'orly arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Sopa d'au amb fideus
Cuixa de pollastre torrada amb BAJOCA ECO al forn
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, llombarda, dacsca amb vinagreta de maduixa
Crema de pèsols i poma
Pizza de tonyina amb tomaca i formatge
Fruita

Amanida variada lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Paella valenciana amb pollastre
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, dacsca, olives
Espaguetis toscana amb tomaca, carabasseta i porro
Truita de carabasseta
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Sopa d'au amb fideus
Filet de pollastre arrebossat
Fruita

Lletuga, tomaca, llombarda, dacsca
Cigrons llauradors amb CEBA ECO amb creïlla, ceba, safanòria i carabasseta
Truita francesa amb tallada de formatge
Fruita

Amanida completa lletuga, tomaca, safanòria, dacsca, tonyina, ou dur i olives
Macarrons saltats amb pollastre amb tomaca
Fruita i gelat

Lletuga, tomaca, safanòria, dacsca
Arròs al forn amb costella de porc, embotit i cigrons
Peix de les nostres Llotges arrebossat casolà
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Potatge de fesols amb SAFANÒRIA ECO
Cuixa de pollastre a les herbes provençals al forn
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, llombarda,
Vichyssoise amb crostons casolans crema de creïlla i porro
Hamburguesa de coliflor i formatge amb dacsca saltat al forn
Fruita

Amanida de MACARRONS ECO amb tomaca, ceba, safanòria, dacsca i olives
Delícies de calamar
Fruita

Lletuga, fulla de roure, tomaca, dacsca, olives
Cigrons a la jardineria amb ceba, safanòria, carabasseta i pimentó
Truita espanyola amb creïlla i ceba
Fruita

Lletuga, tomaca, safanòria, olives
Arròs de tardor amb bolets i CARABASSA ECO amb ceba, safanòria i porro
Filet de lluç a la riojana amb tomaca, safanòria, joliver i all
Fruita

Festiu

EL QUE ENS DIFERÈNCIA



SABIES QUE...?

En IRCO, tots els dies més Sostenibles. Tots els dies, PA ECO.

SETEMBRE FRUITA DE TEMPORADA: Poma, plàtan, meló d'alger, meló, bresquilla, nectarina i pera

CONSELLS SALUDABLES

Benvinguts de nou! Des d'IRCO esperem que hages disfrutat de l'estiu i carregat les piles. Aprofita i compartix amb els teus companys totes les activitats i menjars que has descobert estos mesos

a En cas d'al·lèrgies i intoleràncies, consulta amb el seu centre per a sol·licitar un menú especial.

IRCO SEGUEIX-NOS DES DE EL TEU DISPOSITIU MÒBIL MITJANÇANT L'APP